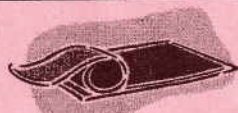


# 介護予防教室

## ★ プログラム ★

|   | 日 時                                  | テーマ（内容）及び講師                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① | 11月10日（木）<br><br>午後1時30分～<br>午後3時00分 | <p>～ シニアヨガ ～</p>  <p>ヨガで始める健康づくり<br/>講師：ジャパン ヨガ アカデミー 今津 幸子氏<br/>持ち物：中履き用の靴、運動の出来る服装、タオル、水筒<br/>（貸出用マットを用意していますが、個人で<br/>ヨガマットをご用意できる方は、お持ちください）<br/>場所：湘南大庭市民センター 体育室</p> |
| ② | 11月24日（木）<br><br>午後1時30分～<br>午後3時00分 | <p>～ 楽しく体を動かそう ～</p>  <p>・シニアリズム体操<br/>講師：日本体育協会公認指導員 相良 陽子氏<br/>持ち物：中履き用の靴、運動の出来る服装、タオル、水筒<br/>場所：湘南大庭市民センター 体育室</p>                                                     |

（※ 講師の都合により一部内容が変更になる場合があります。）

1. 対 象 湘南大庭地区内在住で50歳以上の方  
（介護保険サービスを利用していないこと）
2. 定 員 各回30人（先着順受付）  
※ 受講料 無料 1回の講座のみでの申込みも可能です。
3. 申込み 令和4年 10月19日（水） 午前9時30分から  
11月 8日（火） 午後5時まで （平日のみ受付）  
湘南大庭市民センターへ来館もしくはお電話で
4. 主 催 湘南大庭地区社会福祉協議会 生活改善部会

○当日受付は午後1時から行います。

○新型コロナウイルス感染予防にご協力をお願いします。

○当日体調の悪い方は、参加をご遠慮ください。

○新型コロナウイルスの状況等によって変更・中止する場合があります。

【お申込み・お問い合わせ】

湘南大庭市民センター 地域づくり担当

☎ 0466-87-1111